

# 給食だより

8月号

令和3年7月16日  
郡山市立桑野小学校

## 真夏の暑さを乗り切りましょう！！

毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？  
夏は暑いですが、夏ならではのおいしい食べ物が多くあります。  
トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜は、体の温度を下げてくれる効果があります。スイカやそうめんなども見るだけで涼しくなれますね。  
暑くてダラダラと過ごしてしまいがちですが、夏ならではの楽しみを見つけて夏を楽しみましょう！



## いろいろな夏野菜



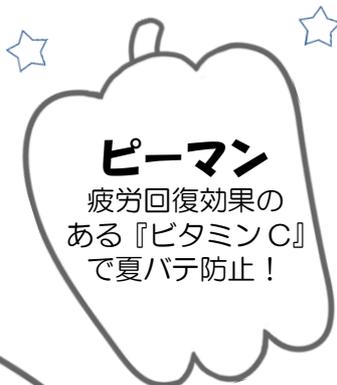
夏に収穫される『夏野菜』。トマトやきゅうり、なすなどが代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の人の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物。夏野菜を休み中の食事にうまくとり入れてみましょう。



### きゅうり

水分が多く体を冷やす効果あり！



### なす

体を冷やす効果あり。  
水分たっぷり！

### オクラ

栄養価が高く、夏バテ  
予防に効果あり！

### ズッキーニ

疲労回復に  
きく『ビタミンC』  
がたっぷり！





# おやつのといて方を考えましょう!



おやつは、自分の好きなものを好きなときに、好きな量だけ食べていいわけではありません。おやつを食べる機会が増える休みの間に、おやつの取り方を考えてみましょう。

## どんなおやつがよいだろう?

スナック菓子や甘いお菓子・飲み物には、砂糖や脂肪が多くふくまれているので、食べすぎや飲みすぎには要注意。お菓子ばかりではなく、おにぎりや果物を取り入れるようにしましょう。

### 砂糖の量 (小学生の摂取量目安1日 20g)



スポーツ飲料  
1本約 20g

炭酸飲料  
1本約 50g



アイス1本  
約 20g

クッキー  
2枚約 10g



### エネルギー (おやつのカロリー目安 200kcal)



スナック菓子  
1袋約 350kcal



バニラアイス  
1個約 250kcal



ショートケーキ  
1切約 380kcal

## おやつの時間は?

1日の中でだらだらおやつを食べていると、朝・昼・夕の食事の時間におなかが空きません。おやつの時間をしっかり決めましょう。



## おやつの量は?

おやつでおなかがいっぱいになり、ご飯が食べられなくならないように、量を考えて食べましょう。

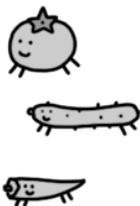


# 8月の食育クイズ



Q1・お盆に、馬や牛に見立てた飾りに使われる野菜はどれ?

- ① トマト
- ② きゅうり
- ③ オクラ



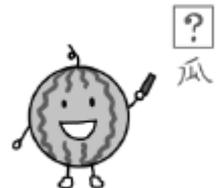
Q2・夏野菜の「スッキーニ」と同じなかまの野菜はどれ?

- ① なす
- ② きゅうり
- ③ かぼちゃ



Q3・甘くてみずみずしい「すいか」は、漢字でどう書く?

- ① 南瓜
- ② 西瓜
- ③ 北瓜



クイズの答え: ②  
お盆の飾りに使われる野菜は、馬や牛に見立てた飾りに使われる野菜です。

クイズの答え: ③  
「スッキーニ」と同じなかまの野菜は、なす、きゅうり、かぼちゃです。

クイズの答え: ②  
「すいか」は、漢字で「西瓜」と書きます。